Allez l'Entente !

EFS REIMS ATHLÉTISME

*Publication de l'Entente Family Stade de Reims Athlétisme / **Mai 2015** / **n°81***

Sophie, marcheuse nordique
p. 12

Bilans d'hiver
pp. 13-16

Baby Athlé
p. 33

Marie Gayot
Championne de France élite du 400m

Page spéciale records de ligue pp. 18-19

FOOTING +

104 rue Chanzy
51100 REIMS
Tél. : 03 26 47 04 86
Isabel et Jean-François
email : footing.plus@orange.fr

FOOTING + pour la course à pied
FOOTING + pour le trail
FOOTING + pour la randonnée

Harmonie Mutuelle, partenaire de
l'Entente Family Stade de Reims Athlétisme

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité. n° Siren 538518473. DirCom - 12/13

Structure à but non lucratif, Harmonie Mutuelle réinvestit ses excédents au profit de ses adhérents, de la solidarité et soutient des événements sportifs dans votre région.

REIMS	22, rue des Élus
CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE	54, rue de la Marne
VITRY-LE-FRANCOIS	21, Grande-Rue-de-Vaux

Harmonie mutuelle
En harmonie avec votre santé
0 980 980 860
numéro non surtaxé
harmonie-mutuelle.fr

Mutualité Française
Harmonie Mutuelle, 1re mutuelle santé de France.

SOMMAIRE

1281 adhérents au 30/04/2015 contre 1208 le 30/04/14

pp. 4-5 Edito
pp. 6-7 Album photo
pp. 8-10 Les échos de l'Efsra
p. 12 L'interview : Sophie Chauvet
pp. 13-16 Bilans d'hiver
pp. 18-19 Records de ligue
p.20 Section running/trail
p. 20 Bilans hors-stade
pp. 22-24 Portraits de coaches
p. 25 Gros plan : Vincent Luis
pp. 26-28 L'Entente en famille
p. 30 Calendrier estival 2015
p. 31 France FFSU
p. 32 Le sport éducatif
p. 33 Baby athlé
p. 35 C'est pas du sport : Angelica Berriot

CONTACTS

EFS Reims Athlétisme
25 rue Raymond Poincaré
BP 21 - 51873 Reims Cedex 03
Tel : 03 26 09 22 41
Fax : 03 26 06 28 99
E-mail : contact@efsra.com
Site internet : www.efsra.com

Président : Gilbert MARCY
Bureau : 03 26 09 22 41
Portable : 06 87 02 18 43
E-mail : gilbert.marcy@efsra.com

Secrétaire général : Jean CLIENTI
Bureau : 03 26 09 22 41
Téléphone : 03 26 87 57 76
E-mail : jean.clienti@efsra.com

Secrétariat : Marie GIRODS et Leslie MOREAU
Bureau : 03 26 09 22 41

Trésorier : Cédric CROLET
Bureau : 03 26 09 22 41
E-mail : cedric.crolet@efsra.com

OUVERTURES

- lundi, mercredi, vendredi :
de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 19h30 ;
- mardi, jeudi :
de 8h00 à 12h00 et de 14h00 à 20h00

Allez l'Entente !
N°81 - Mai 2015
Publication de l'Entente Family Stade de Reims Athlétisme
Magazine gratuit
tiré à 1500 exemplaires
Toute reproduction, même partielle, est interdite.
Ne pas jeter sur la voie publique.

Directeur de publication : Gilbert MARCY

Ont collaboré à ce numéro : M. DIOP, S. POHU, A. DECHAMPS, R. VILLAIN, C.CLIENTI, F. MADACI, F. DURAND, R. WEBER

Impression : ING

Prochaine Parution : Novembre 2015

EDITO

À partir de mai, fais ce qu'il te plaît !

Le mois de mai arrive avec la reprise des compétitions de plein air, par équipes : ce sont notamment les interclubs, si chers au club. Puis en individuel avec tous les championnats qui vont arriver très vite, pour les jeunes et les seniors.

Un petit retour sur la saison hivernale. Les athlètes du club ont enregistré de bons résultats en salle, en cross, sur la route… De très nombreux records ont été battus dans toutes les catégories. Des champions aux jeunes qui battent et rebattent leurs records, c'est génial. L'avenir leur appartient et pour quelques-uns ça s'annonce radieux.

« Pour 2015, le club se porte bien. À l'heure où j'écris ces lignes : nous sommes plus de 1275 licenciés. »

Nos champions ont porté haut nos couleurs et celles de l'équipe de France sans hésiter. Marie (Gayot) a propulsé le relais 4 x 400 sur la plus haute marche du podium aux Europe en salle, Vincent (Luis) a rempli son contrat de crossman sans trembler. J'ai hâte de le voir un jour aux championnats de France !

Un mot pour notre « vieux champion » : Yohann (Diniz) a accroché un troisième record du monde à son palmarès, du jamais vu, avec une manière tout aussi simple et étonnante. Je lui souhaite une année 2015 radieuse, il le mérite.

D'autres connaissent ou ont connu la blessure… c'est la loi du genre, mais cette période est très délicate. Souhaitons bon retour à la compétition à Sandra (Beuvière) et un prompt rétablissement à Mahiedine (Mekhissi).

Au club, après une assemblée générale où nous avons présenté des comptes en déséquilibre, nous travaillons au rétablissement de nos finances, même si les annonces de notre financeur principal ne sont pas réjouissantes, la baisse de subvention exprimée va nous poser des problèmes. Malgré tout, nous allons essayer de maintenir toutes nos activités et actions, sans toucher à la masse salariale. Pour cela, il nous faudra être plus vigilants sur nos dépenses (pourtant déjà bien contenues) avec la réduction des stages et déplacements. Nous allons un peu dégrader notre fonctionnement technique mais c'est à ce prix que nous réduirons nos dépenses.

Pas de meeting « européen » cette année pour cause d'économies au niveau de la collectivité. Le club va cependant organiser un meeting national le 26 juin pour maintenir une activité nationale et la recherche de la performance. Sur un stade refait à neuf, c'est indispensable !

Le passage des Courses du RATJ au RUN IN REIMS est une autre évolution. Nous allons suivre l'affaire. Le monde sportif, dont nous sommes des acteurs à part entière, n'a jamais été informé des démarches. Pourtant, sans le monde sportif, qui a beaucoup donné depuis de nombreuses années pour que cette organisation fonctionne au mieux, il n'y aurait jamais eu de RATJ à ce niveau. Les valeurs essentielles de notre pratique, de notre investissement et de notre savoir-faire ne sont pas prises en compte par les décideurs, et c'est bien dommage.

• • •

Pour 2015, le club se porte bien. À l'heure où j'écris ces lignes : nous sommes plus de 1275 licenciés, soit 50 adhérents de plus que l'an passé, malgré la perte de certains du fait de la suppression de notre dernier créneau de piscine pour l'aqua-jogging.

Nos installations sont de plus en plus étroites, celles de la salle de musculation devraient être réaménagées cette année. Quant au reste de l'aménagement du stade, engagé il y a deux ans, pas de nouvelles.

Nous sommes repartis dans nos actions au quotidien, auprès des jeunes, des moins jeunes, pour la compétition, le loisir ou le sport santé. Cette année, nous organisons trois corridas dans les quartiers. La petite dernière devrait se dérouler en novembre dans le quartier Croix-Rouge.

« Les formations existent au niveau du club, elles sont prises en charge, alors n'hésitez plus, inscrivez-vous et venez rejoindre l'équipe des juges et officiels. »

Des gros rendez-vous nous attendent après les challenges de la Ville de Reims qui viennent de se dérouler :

- le championnat de France FFSU d'athlétisme les 30 et 31 mai ;
- le meeting de l'Entente le 26 Juin ;
- le trail des Tordus avec une épreuve de marche nordique en compétition le 12 juillet ;

en attendant tous les événements de la fin de l'année qui seront repris dans un prochain numéro de Allez l'Entente.

Le club travaille à son projet associatif et à sa nouvelle organisation. De nouveaux membres nous ont rejoints au comité directeur, le travail collectif est en cours. On n'est jamais assez nombreux pour porter notre club, pour lui trouver de nouveaux partenaires économiques ou sportifs, venez nous rejoindre !

Ayant renouvelé tous les partenariats avec nos fidèles soutiens, nous avons le plaisir d'accueillir un nouveau partenaire CORA avec qui il est toujours agréable de travailler. Le groupe de la marche à mis en place un « pool » de supporters très efficace pour accompagner et soutenir nos jeunes marcheurs.

Notre fonctionnement est bon et toutes nos activités sont soutenues par la présence de nombreux participants, également par des adhérents qui se forment pour aider à l'encadrement sportif des séances, c'est très, très bien.

Nous avons des besoins en officiels et juges de terrain, sur la piste, sur la route, et même en marche nordique pour assurer l'organisation de l'épreuve de marche du Trail des Tordus. Les formations existent au niveau du club, elles sont prises en charge, alors n'hésitez plus, inscrivez-vous et venez rejoindre l'équipe des juges et officiels.

Je ne vous ai pas écrit tout ce que je voulais vous dire. Mais je suis déjà trop long. En tout cas, au plaisir de se rencontrer sur le stade, sur les stades, sur les lieux de pratique.

Bonne saison estivale à tous et allez l'Entente !

Le Président
Gilbert MARCY

ALBUM PHOTO

Mardi 17 février 2015 *: la marche nordique fête Mardi Gras à la Sablière*

Les 14 et 15 février 2015 :
Roosenelches Marcelin, Angelica Berriot et Alexandre Boyer n'ont pas tremblé à Nantes pour leur premier championnat de France Jeunes

Samedi 21 février 2015 :
Bérenger Bosse médaillé d'argent sur 60m aux Elites en salle à Aubière

Dimanche 1er mars 2015 :
L'équipe de cross court retrouve Nicolas Baudry lors des Championnats de France de cross aux Mureaux

Dimanche 8 mars 2015 :
Yohann Diniz s'empare (le temps d'une semaine) d'un troisième record du monde

Jeudi 12 mars 2015 :
Marie Gayot fraîchement titrée avec le relais 4x400m des Europe en salle (Prague) rend visite au club

Samedi 21 mars 2015 :
Après-midi Kids Athlé à la Halle Jean Poczobut à Reims

Du 5 au 10 avril 2015 :
Damien Vierdet participe à son 3ème Marathon des Sables. Il se classe 13e sur 1237 finishers.

Samedi 21 mars 2015 :
Christophe Roere, Astrid Lorant et Alain Graillot viennent de terminer «La Chronométrée» : une marche nordique de 30Km version compétition, épreuve de l'EcoTrail de Paris

Dimanche 22 mars :
Catherine Delord (Efsra), Frédérique Barbara (ville de Reims), Charlotte Iglesias (Efsra), Estelle Ducrot (Reims métropole), Dominique Bogni (Plurial) au trail des Piqueurs

Dimanche 19 avril 2015 :
Jérôme Pierot, Gaëtan Bellamammer, Stéphane Michaux et Gilles Donzey aux France de 10Km à Aix-les-Bains

LES ÉCHOS DE L'EFSRA

Par Raymond

Cross national de Reims

Ce sont 439 crossmen qui ont foulé le Parc Pommery à l'occasion du Cross National de Reims le 14 décembre dernier. Parmi lesquels 125 de l'Efsra. La course vétérane et ses 107 briscards a ouvert la journée sous un soleil resplendissant, laissant ensuite place à une pluie de victoires pour le club : 8 victoires par équipes, et 3 victoires individuelles avec notament les 5 premières places du cross long féminin trustées par nos féminines tout juste recordwomen de Ligue de l'Ekiden.

Assemblées générales de décembre

Le Comité de la Marne d'athlétisme sous la présidence de Michel Avart à Epernay et la Ligue de Champagne dirigée par Gilbert Marcy à Troyes ont réuni leurs assemblées générales annuelles pour faire le bilan d'une brillante saison 2014. L'Efsra siège dans ces deux instances à hauteur de 6 membres assumant notamment à la Ligue les fonctions de président, secrétaire général et trésorier. Notre ligue compte 7311 licenciés dont 2722 de la Marne. Ses organisations font référence en particulier aux Championnats de France Elite à Reims qui ont vu la mobilisation de 368 bénévoles dont 292 de la Champagne. Les résultats sont éloquents en particulier aux Championnats d'Europe à Zurich où la Champagne figure parmi les meilleures ligues grâce aux athlètes de l'Efsra.

Sacré bilan lors de l'AG de l'Efsra

Nous avons quitté le Centre des Congrès en 2015 en raison du coût de la location et nous nous sommes réunis le 23 janvier à la Maison diocésaine où plus de 200 adhérents ont suivi avec intérêt et attention les divers comptes rendus qui ont montré des résultats d'excellent niveau faisant du club l'une des meilleures sociétés d'athlétisme françaises. La gestion sérieuse, l'investissement des bénévoles et des salariés ont dynamisé le club qui est le fer de lance de l'athlétisme régional.

L'Efsra honoré aux Sacres du Sport

Le 28 janvier à La Cartonnerie, le sport rémois a été honoré dans toutes ses composantes. L'Efsra a été nominée 9 fois, à la fois à travers ses champions mais aussi dans son palmarès collectif et son action éducative faisant du club l'un des piliers du sport à Reims. Quatre athlètes ont été lauréats : Yohann Diniz, Marie Gayot, Mahiedine Mekhissi, Cécile Lejeune.

Pluie de records et de titres en salle

A la fin janvier 2015 ce sont plus de 15 records départementaux et régionaux qui ont été inscrits au palmarès de l'Efsra avec des performances de niveau national. Du niveau départemental jusqu'aux championnats d'Europe, l'Efsra a été présente avec de nombreux titres et podiums. Aux championnats de France à Aubière nous avions 9 athlètes dont 5 ont été finalistes. Marie Gayot (1è), Angel Chelala (2è) et Bérenger Bosse (2è) sont montés sur le podium. C'est donc un bilan élogieux dont on peut retrouver le détail dans les newsletters hebdomadaires.

Faites du cross !

L'excellente revue mensuelle de la Fédération Française d'Athlétisme a, dans son numéro de mars 2015, présenté un dossier sur le cross-country montrant tout l'intérêt de la pratique de cette discipline. Nous avions déjà évoqué ce sujet dans un «Allez l'Entente» soulignant la nécessité de cette discipline pour découvrir des coureurs hommes et femmes de demi-fond. La saison hivernale 2015 nous a confortés dans cette démarche car nos effectifs en ce domaine sont en baisse. Il nous faut réagir.

Encore + d'actualités sur la Page Facebook
Entente Family Stade de Reims Athlétisme

cora

CORA Reims Neuvillette

LES ÉCHOS DE L'EFSRA

Par Raymond

L'Association des Entraîneurs Français d'Athlétisme

L'AEFA fondée par les entraîneurs d'athlétisme dans les années 60 publie une revue d'une très haute valeur. Véritable référence pour les techniciens qui y trouvent des articles sur toutes les disciplines depuis le stade jusqu'aux pratiques hors stade, cross, trail, marche nordique. Chaque entraîneur se doit de disposer de ce document trimestriel. Dans le dernier numéro, consacré à la marche, nous avons pu découvrir, en plus de photos de Yohann Diniz, un article technique sur la marche nordique rédigé par Fabien Lefort.

Un comité directeur version 2015

Après l'Assemblée Générale, le comité directeur a remis en place son bureau et ses commissions. Chaque organisation a désormais un ou une responsable chargé(e) de gérer l'ensemble de la manifestation en coopération avec le personnel. Les adhérents du club peuvent participer aux commissions et apporter ainsi leur aide à la bonne marche de l'Efsra.

Cross des écoles à Witry

Les écoles élémentaires Alexis Conio et Gaston Buard et les écoles des communes proches ont participé en masse aux épreuves de cross-country disputées aux abords du magnifique gymnase Boucton. Le parcours spectaculaire tracé par Jean-Pierre Théron, les courses gérées par les officiels de l'Efsra ont offert un spectacle sportif vivement apprécié par les nombreux parents venus encourager les enfants et par les enseignants qui se sont investis dans la préparation des élèves.

Concertation pour Georges Hébert

Le 27 janvier le Comité d'établissement du complexe Georges Hébert s'est réuni en présence du directeur des sports de la Ville de Reims, du président de l'office des sports, de plusieurs responsables municipaux et des représentants du rugby, de la pétanque, de l'athlétisme (Efsra). Un large tour d'horizon des installations a permis de souligner la nécessité de procéder à des travaux de modernisation du complexe et de poursuivre le plan d'aménagement du stade d'athlétisme prévu en 2013.

EN SAVOIR +
Retrouvez les actualités, résultats, photos, calendriers, flash infos sur www.efsra.com

Un mois de mars chargé

Des dizaines d'heures de préparation, un investissement considérable de nombreux dirigeants et sympathisants pour que plus de 1500 athlètes puissent avoir de bonnes conditions pour pratiquer leur sport favori. L'Efsra et ses sections ont montré tout leur savoir-faire en la matière à Witry, Sillery et Saint-Brice-Courcelles.Les 10 km de Witry sous la férule de Jean-Pierre Théron ont rassemblé 600 coureurs sous un soleil resplendissant.

À Sillery, les Critériums Nationaux Ufolep ont accueilli 300 athlètes venus de Corse, Aquitaine, Bretagne,P icardie et Champagne-Ardenne. L'Efsra a assuré le soutien technique avec le comité Ufolep et la commune de Sillery. A Saint Brice Courcelles lors de la corrida sous une pluie soutenue les 50 dirigeants et sympathisants dirigés par Jean Clienti ont permis aux 350 athlètes de se livrer à des joutes qui ont été couronnées par les records homme et femme de l'épreuve senior.

YPREMA
MORONI
LES MATÉRIAUX RECYCLÉS
EN TRAVAUX PUBLICS
Site de production :
G.I.E YPREMA-MORONI
Site TRIVALFER
Rue du val clair
51100 Reims
Tél. 03 26 85 87 25
www.yprema.fr
Renseignements :
MORONI S.A.
1 Bis boulevard
du Val de Vesle
51500 Saint Léonard
Tél. 03 26 87 02 66
www.moroni-sa.com
Informations matériaux :
Philippe MORONI au 06 07 87 46 65

L'INTERVIEW

Sophie Chauvet

Depuis quand pratiquez-vous la marche nordique ?
Je pratique la marche nordique depuis l'automne 2011. J'étais en train de suivre un régime (j'ai perdu en tout 35 kg mais j'en avais perdu seulement 16 quand j'ai commencé la marche nordique). Outre les problèmes de poids, j'ai été gravement malade (double embolie pulmoraire avec diagnostic vital engagé, séjour en réanimation cardiaque puis longue convalescence). C'est l'hôpital qui m'a parlé de la marche nordique comme très bon sport pour regagner de la capacité respiratoire. Et c'est ainsi que je suis venue faire mon premier essai dans le groupe santé/bien-être.

Avez-vous pratiqué ou pratiquez-vous toujours d'autres sport en dehors de la marche nordique ?
La marche nordique est le premier sport que je pratique en compétition, et j'ai passé les 50 ans ! Je n'ai jamais couru, j'ai fait seulement de l'équitation pendant plusieurs années en club, pour le plaisir et une seule fois par semaine, mais j'ai arrêté à cause d'une mauvaise chute. Et de toute façon, ce n'est pas moi qui courais, c'était le cheval !

« La marche nordique est un excellent moyen de se remettre sur pieds, tant sur le plan physique que moral. »

Que vous apporte en particulier cette pratique, comparée aux autres disciplines sportives ?
La marche nordique m'a permis de retrouver la santé, de gagner en confiance en moi et de retrouver une silhouette normale après 20 ans d'obésité car un régime alimentaire seul ne muscle pas le corps. Après avoir perdu un enfant, frôlé la mort, et malgré tout, cela m'a remis debout et permis de croire en moi. C'est le message que je voudrais faire passer : si on souhaite simplement se maintenir en forme ou si on a des parcours de vie difficiles (problèmes de santé, accidents de la vie, burn-out), la marche nordique est un excellent moyen de se remettre sur pieds, tant sur le plan physique que moral, petit à petit, grâce aux encouragements de nos formidables coaches. Alors, si autour de vous, vous connaissez quelqu'un qui aurait besoin d'un agréable moyen de revoir le bon côté de la vie, n'hésitez pas à vous rapprocher d'un club. Et en avant MARCHE !

Pouvez-vous nous dire en quoi consiste le «MNT»?
Le «Marche Nordique Tour» se déroule du mois de septembre 2014 au mois de septembre 2015. Les compétitions sont de courte distance mais rapides (entre 10 et 18 kms), sur des circuits d'environ 3 à 4 kms. Les courses sont chronométrées, les hommes et les

Présente sur les nombreux entaînements proposés par nos coachs Athlé Santé, Sophie Chauvet participe cette année au MNT. Elle participera à sa 7e étape le 14 juin à Strasbourg.

femmes participent en même temps. La dernière fois, à Bordeaux, nous étions 120 participants au départ. Des juges avec des talkies-walkies et des jumelles , à pied ou à vélo, sont positionnés tout au long du circuit et veillent à ce qu'on ne commette pas de fautes : ne pas courir, avoir toujours la bonne position main/jambe, bien mettre la main en arrière de la hanche à chaque pas (là j'ai eu une pénalité la dernière fois...), toujours attaquer du talon et pas de la pointe du pied, garder les jambes légèrement fléchies, jamais en extension comme en marche athlétique. Si on est pris en faute, on a d'abord un avertissement puis au deuxième avertissement, c'est une pénalité (un tour supplémentaire de 200 m).

Quelle a été votre meilleure performance dans la compétition?
Pour l'instant, je suis 4ème féminine au classement officiel. Ma meilleure performance a été 2ème féminine en Vendée, 14 kms dans le sable avec une pluie très forte et beaucoup de vent ! Mais les courses sont de plus en plus dures pour moi. Je n'ai jamais fait de compétition avant, je suis une sorte de «bisounours» par rapport aux autres qui ont tous couru pour certains plusieurs marathons. Il y a aussi beaucoup de traileurs voire d'ultras qui viennent s'amuser sur la marche nordique. Et là, je ne peux pas lutter contre des filles nées en 1988 ou 1986 qui font des trails ! Mais je m'accroche car mon parcours est atypique et prouve que même quand on a été en grand surpoids, malade et pas sportive, on peut avoir une deuxième vie et franchement, je ne me suis jamais sentie aussi bien qu'en ce moment. Pour finir, je crois beaucoup à tout ce qu'apporte la marche nordique pour la santé, pour le moral, pour l'esprit de groupe. Et je commence demain une formation pour devenir coach de niveau 1 pour, à mon tour, aider d'autres personnes à se faire plaisir et à se sentir bien avec cette pratique accessible à tous.

BILANS D'HIVER

Ecole d'athlétisme

Par François Durand

La saison estivale va très rapidement arriver avec de nouvelles échéances tant individuelles (départementaux, régionaux, interrégionaux) que par équipes (**challenge équip'athlé**). Soyons sûrs que tous nos jeunes sauront trouver **l'envie et l'énergie** pour représenter dignement notre club et faire briller nos couleurs sur les stades de la région et d'ailleurs !

Excellente saison à tous.

CROSS-COUNTRY

Comme on le présentait le cross attire de moins en moins de jeunes. Cela s'en ressent dans le nombre de participants. Néanmoins quelques individualités arrivent à tirer leur épingle du jeu.

	Nbre de participants (nbre de médailles individuelles)			
	BEF	BEM	MIF	MIM
Départementaux à Epernay	11 (2)	6 (1)	7 (1)	7
Régionaux à Troyes	4	3	3	5
Pré-France à Chateauvillain			3	3

médaille par équipe

INDOOR

Les résultats sont plus positifs en indoor ; tant du point de vue quantitatif que qualitatif. Cependant, on s'aperçoit d'une certaine faiblesse chez les minimes filles alors que les benjamines et les minimes garçons ont un très fort potentiel.

	Nombre de participants (nombre de médailles - nombre de titres)			
	BEF	BEM	MIF	MIM
Départementaux à Reims	21 (18-7)	22 (10-2)	9 (9-5)	25 (21-9)
Régionaux à Reims	18 (13-7)	15 (12-4)	10 (4)	18 (16-8)
Interrégionaux à Nogent/Oise			3 (1)	9 (4)

Lancers / Lancers longs

Bien que la discipline soit pauvre en participation (l'hiver n'est pas propice aux lancers), **Eric Habets** et **Marine Depardieu** ont réalisé des performances de niveau interrégional, au disque et au marteau, se classant dans le top 50 français.

Marteau 4Kg

Marine DEPARDIEU	SEF	45m45
Ingrid THOMAS	JUF	37m33

Marteau 7,26Kg

Olivier VIARD	VEM	43m98
Nicolas GRIGNOUX	SEM	17m51

Disque 1Kg

Noëmie KARABACZ	CAF	23m70

Disque 1,75Kg

Romain DEVEYER	JUM	27m52

Disque 2Kg

Eric HABETS	SEM	43m07
Nicolas GRIGNOUX	SEM	27m97
Rodolphe DOS SANTOS	SEM	20m85

Poids 3Kg

Roosenelches MARCELIN	CAF	11m49
Edna NAZEYROLLAS	CAF	10m30
Emilie ANDRÉ	MIF	8m64
Emma DEWALEYNE	MIF	7m04
Alizée FERRAND	MIF	6m76

Poids 5Kg

Flavian LECISAIN	CAM	12m84
Alexandre BOYER	CAM	10m37
Amara DINE	CAM	10m36

Poids 7Kg

Nicolas GRIGNIOUX	SEM	12m26
Cédric CROLET	VEM	11m96

Marche

3000M marche

Myriam BEGEL	ESF	14'20"12	15'00"00	MIM	Ryan GOGNIES
Domitille BACHELART	CAF	16'17"46			
Félicia LAMOUREUX	MIF	16'37"6			
Marion JACOPE	CAF	16'48"3			

5000M marche

			18'39"92	SEM	Yohann DINIZ

10Km marche

Domitille BACHELART	CAF	59'08"	38'20"	SEM	Yohann DINIZ

20Km marche

			1h17'02"	SEM	Yohann DINIZ

Par Richard Weber

Une saison hivernale qui restera vraisemblablement dans les annales de l'Efsra avec un **Yohann Diniz** toujours au summum de son art et qui aura fait vaciller cet hiver, toute la planète marche.

Après avoir établi dès le début de l'année en son fief de Reims, un nouveau **record de France du 5.000 m en salle**, notre triple champion d'Europe, recordman du monde du 50 km et du 50.000 m a récidivé au mois de mars en s'adjugeant à l'occasion des championnats de France à Arles, un nouveau record du monde sur le 20 km. Certes, ce nouveau record n'aura tenu que l'espace d'une semaine. Mais quelle semaine pour le champion qui huit jours après son exploit a réédité, à Lugano en Suisse, une performance du même niveau ce qui, à ce jour, n'aura été réalisé par aucun marcheur avant lui.

Mais la carrière de notre fer de lance de marche française s'achèvera inévitablement un jour et il nous faut préparer une succession au niveau national et plus encore, au niveau du club de l'Efsra. Pour cette raison, nous avons quelques jeunes pousses qui dans l'ombre de leur égérie, travaillent d'arrache-pied pour atteindre un jour, si ce n'est un niveau comparable, au moins le haut niveau français.

Ainsi chez les filles, **Myriam Begel**, pour sa première année en espoir, n'aura pas manqué son rendez-vous rémois en terminant **3e au championnat de France sur le 3.000 m en salle** décrochant à cette occasion, son précieux sésame pour les élites.

Nos deux cadettes, **Marion Jacope** et **Domitille Bachelart** s'étaient également qualifiées pour les championnats de France en salle où pour leur première apparition dans la cour des grands, elles ont obtenu des résultats forts encourageants pour la suite de leur saison. Anticipant dans sa progression, Domitille a participé au mois de mars au 10 km hors championnat organisé par la Commission Nationale de Marche. À cette occasion elle a établi un nouveau **record de Champagne-Ardenne** sur la distance.

Avec la sortie prématurée de la sphère marche de nos juniors garçons, il nous reste deux minimes, **Félicia Lamoureux** et **Ryan Gognies** qui auront eux aussi marqués cette saison hivernale par leur régularité et le niveau des performances réalisées. Si d'ores et déjà, ils font tous les deux partie des meilleurs jeunes de leur génération et détectés par la fédération française d'athlétisme dans le projet « horizon 2024 », ils auront également remporté un grand nombre de victoires en régions limitrophes et notamment en Lorraine où ils ont obtenu le **trophée du meilleur marcheur meusien**.

Au mois de février à Charly-sur-Marne aux côtés des marcheurs du grand fond, Ryan, Félicia et Lou ont remporté, chacun dans leur catégorie, l'épreuve des jeunes courue sur 5150 m.

Tous ces jeunes marcheurs auxquels il faut rajouter nos benjamins que sont **Lou Gognies**, **Enzo Lasfargues** et **Tristan Chrétien** symbolisent aujourd'hui l'avenir de la marche au club. C'est en restant à leur écoute que nous saurons les faire progresser afin qu'un jour nous puissions les retrouver dans les grands championnats et dans les épreuves par équipes telles que les interclubs.

Cross-country

Par Farouk Madaci

L'Entente fut représentée tout au long de l'hiver dans les labours. Certes cette discipline historique de l'athlétisme est en perdition depuis quelques temps mais nous devons lutter pour lui redonner ses lettres de noblesse avec courage, travail, résistance et talent… Nous avons retrouvé ces valeurs chez certains cet hiver. Ne pouvant les citer tous, les courageux qui ont bravé le froid, la pluie, la boue et les dénivelés, je tiens d'abord à féliciter tous nos athlètes qui ont porté fièrement les couleurs de l'Efsra dans les champs, les parcs et terrains verts.

Citons le talent de **Cécile Lejeune** qui, bien que cadette, décroche sa sélection en junior pour les Europe de cross où elle glanera, avec ses coéquipières, une magnifique médaille d'argent et une 21e place en individuel.

Citons le **Cross National de Reims** qui fut de bonne facture pour l'ensemble de nos acteurs, avec notamment les victoires en cross long hommes et femmes de Vincent Luis et Anaïs Dechamps qui seront tout au long de la saison les chefs de file dans la course des As.

Vincent Luis, l'homme fort de cet hiver incarne à lui (sans jeu de mot) seul ces valeurs que sont le talent, le courage et le travail. Il a porté quatre fois le maillot cet hiver pour autant de victoires (Reims, Départementaux, Régional, Pré-France) faisant de lui (toujours sans jeu de mot) le leader d'une équipe senior championne interrégionale pour la deuxième année consécutive (avec **Christopher Gérard, Antoine Martinet, Alexandre Purnelle, Guillaume Dekester et Hamza Abed**).

Anaïs Dechamps de labours (…), 3e régionale, 3e des Pré-France et 29e des France, fût leader elle aussi d'une équipe championne interrégionale de cross long avec **Coralie Baudoux, Elena Fetizon, Catherine Ravier, Steffie Le Benezic et Marie-Aude Meyer**.

Citons également **Antoine Martinet.** Notre miler qui concilie études de médecine et pratique de haut niveau (4e des élites sur 3000m cet hiver) termine 2e des régionaux et 18e des Pré-France sur cross long avant de se classer 34e des France de court pour aider l'équipe… **Camille Carrier,** cadette 1e année qui, après sa 3e place au régional, monte sur le podium des Pré-France avant de se classer 21e au France. L'avenir lui appartient… Tout comme **Noëmie Petitfour** 3e junior des Pré-France, qui se hisse à une excellente 13e place aux France. **Azzedine Vey**, l'expérience du cross court : champion départemental et régional, 38e des France. **Julie Widuch**, son alter ego chez les femmes, elle aussi titrée aux départementaux et régionaux. **Christopher Gérard**, 3e des régionaux, 9e des Pré-France et 52e des France… De nombreuses autres médailles aux départementaux et régionaux, de jolies places d'honneur, 34 qualifiés aux France de cross (dont 4 équipes)…

Et finalement, le cross-country c'est aussi **nos vétérans qui se qualifient au France par équipe**, les premiers à en découdre tôt le matin et qui ne sont pas les derniers pour encourager tous nos athlètes autour d'un barbecue de fortune bien installé sur le parcours, un petit verre de breuvage a la main…

Et oui, le cross c'est bien, le cross ça forge le caractère et le cross ça prépare l'été !

Bonne saison estivale à tous.

BILANS D'HIVER

Indoor

Bilan hivernal côté courses très satisfaisant avec en point d'orgue les Elites en salle où **Marie Gayot** survole la finale du 400m en 52"14 réalisant la 3e perf européenne de la saison, **Bérenger Bosse** et **Angel Chelala** s'emparent de l'argent sur 60M et 400M, **Antoine Martinet** se classe 4e du 3000M, **Loïc Desbonnes** 5e du 60M haies. **Elisa Girard-Mondoloni** (60M haies), **Christopher Naliali** (60M et 200M) et **Yoann Famie** (60M) ont aussi pris part à ses championnats. Lors des France Espoirs, **Thibaut Maudhuy** a décroché le bronze sur 200M.

SAUTS

Perche

IR4	Anaïs RAVAUX	ESF	2m95	4m06	JUM	Stéphane BILLAT	R1
R1	Suzanne FOURNIER	CAF	2m86	4m06	CAM	Corentin LUCAK	R1
R2	Marlène PETIT	ESF	2m80	3m90	MIM	Maxence BARBIER	R2
	Sarah BIGOT	MIF	2m10	3m86	CAM	Pierre GEORGES	R2
	Circé SIRAT	BEF	2m00	3m82	ESM	Baptiste CLIENTI	R2

Hauteur

R3	Julie MARION	JUF	1m45	1m85	ESM	Olivier LEBRUN	IR4
	Eloïse LEGRAND	BEF	1m25	1m75	MIM	William Régis YAO	R4
	Alizée FERRAND	MIF	1m25	1m74	JUM	Merlin LAMBIN	R3
	Rogila BISSEMO	BEF	1m20	1m73	MIM	Balthazar KADIYOGO	R3
	Morgane MOLIN	BEF	1m10	1m71	JUM	Stéphane BILLAT	R5

Longueur

N3	Angelica BERRIOT	CAF	5m80	6m68	CAM	Alexandre BOYER	IR2
IR2	Rogilia BISSEMO	BEF	5m34	6m57	SEM	Erwan DURAND	IR3
R1	Suzanne FOURNIER	CAF	4m85	6m29	CAM	Antoine GEORGES	R1
R3	Joanie LOUIS	BEF	4m82	6m04	CAM	Amara DINE	R3
R5	Maraine MEGARD	CAF	4m64	6m00	CAM	Corentin LUCAK	R3

Triple Saut

R3	Emilie ANDRÉ	MIF	10m11	13m23	ESM	Lassana SAKHO	IR4
R4	Fany SOLIVELLAS	CAF	9m90	13m00	CAM	Antoine GEORGES	R1
	Clémence BUISSON	MIF	8m73	11m68	MIM	Brice GREGOIRE	R6
	Mélissa PAINT-TÉTARD	MIF	8m21	11m38	MIM	Baptiste URWALD	
				10m51	MIM	Balthazar KADIYOGO	

À la perche, sans compter les catégories benjamins qui débutent les compétitions nous avons eu cet hiver 15 records personnels battus, ainsi qu'un titre interrégional avec **Maxence Barbier** chez les minimes.

Très bon hiver du côté de la longueur avec notament les qualifications d'**Angelica Berriot** et **Alexandre Boyer** aux France Jeunes en salle qui se classent respectivement 4è et 10è pour leur première année dans la catégorie cadet.

ÉPREUVES COMBINÉES

Heptathlon senior

R2	Florian PUTAUD	SEM	3770pts	

Heptathlon cadet

4207pts	CAM	Alexandre BOYER	IR4
4010pts	CAM	Corentin LUCAK	R1
3649pts	CAM	Pierre GEORGES	R4
3461pts	CAM	Amara DINE	R5
3299pts	CAM	Antoine GEORGES	R6

COURSES

60M

N3	Elisa GIRARD M.	ESF	7"69	6"68	SEM	Bérenger BOSSE	N1
N3	Mélanie MORTIER	ESF	7"72	6"78	SEM	Christopher NALIALI	N2
N4	Mary GOULD DUPUIT	SEF	7"85	6"82	SEM	Yoann FAMIE	N2
N4	Roose. MARCELIN	CAF	7"86	6"97	SEM	Boubacar SAKHO	N4
N4	Alissandre SIMON	JUF	7"91	6"99	SEM	Erwan DURAND	N4

200M

N2	Marie GAYOT	SEF	23"86	21"54	SEM	Christopher NALIALI	N3
IR1	Mathilde DESGRIPPES	ESF	25"43	21"57	SEM	Bérenger BOSSE	N3
IR1	Mary GOULD DUPUIT	SEF	25"44	22"00	ESM	Corentin DUMONT	N4
IR2	Claire RENAUD	ESF	25"84	22"00	SEM	Boubacar SAKHO	N4
IR2	Mélanie MORTIER	ESF	26"14	22"00	ESM	Thibaut MAUDHUY	N4

400M

N1	Marie GAYOT	SEF	52"14	47"37	SEM	Angel CHELALA	N2
N4	Mathilde DESGRIPPES	ESF	57"48	48"90	ESM	Mickaël BERTIL	N4
IR2	Lydia JOSEPH	SEF	59"48	49"47	ESM	Benjamin DEBRUGE	N4
IR2	Mary GOULD DUPUIT	SEF	59"52	49"48	SEM	Bérenger BOSSE	N4
R2	Elisa DRIAT	CAF	64"65	49"56	ESM	Thibaut MAUDHUY	N4

60M Haies (84)

N1	Elisa GIRARD M.	ESF	8"38
IR4	Julie MARION	JUF	9"85

60M Haies (106)

7"86	SEM	Loïc DESBONNES	N1
8"35	SEM	Damien AVON	N4
9"88	ESM	Florian PUTAUD	R3

60M Haies (76)

R6	Eva WEILER	CAF	10"79

60M Haies (91)

8"68	CAM	Alexandre BOYER	IR3
8"89	CAM	Corentin LUCAK	IR4

800M

IR3	Mathilde DESGRIPPES	ESF	2'24"23	1'58"52	ESM	Soulimane MEGUEBEL	IR2
R2	Léa BERTRAND	CAF	2'32"06	2'00"06	SEM	Omar MEKHISSI B.	IR3
				2'00"09	JUM	Yacine ANNOUR	IR3
				2'00"41	SEM	Peter BOYER	IR3
				2'01"18	JUM	Oussama MEKHISSI B.	IR4

3000M

8'12"41	SEM	Antoine MARTINET	N3
9'41"16	VEM	Pascal FETIZON	R4

PEUGEOT

NEW ESPACE

• Ventes véhicules neufs PEUGEOT
• Ventes véhicules d'occasion toutes marques
• Entretien et réparation de votre PEUGEOT mais aussi de toutes les autres marques conformément aux préconisations du constructeur
• Dépannage et remorquage
• Carrosserie et peintures agréées par de nombreuses assurances

Ouvert de 7h30 à 12h et de 13h30 à 18h30 du lundi au vendredi ; et de 7h30 à 12h le samedi

397 av. de Laon à Reims
Tel. 03.26.02.49.49
Fax : 03.26.09.32.51

Conseiller commercial véhicule neuf et occasion :
Jérôme Coutelet 06.20.60.02.04
Responsable mécanique et carroserie :
Joan Dapremont 03.26.02.49.49

RECORDS DE LIGUE

Cet hiver, **27 nouveaux records de Ligue** ont été établis par 18 athlètes et un relais, en salle et sur la route.

Brice GREGOIRE

Minime - né le 26/02/2001

6"58 sur 50m (BEM) le 06/12/2014

Ancien record détenu par lui même : 6"63 (2014)

Romain SEVERIN

Minime - né le 01/05/2001

2'56"64 sur 1000m (BEM) le 06/12/2014

Ancien record détenu par Clément DHAINAUT (Tos) : 2'59"31 (2010)

Maxence BARBIER

Minime - né le 07/02/2000

117pts au triathlon le 06/12/2014

Ancien record détenu par Merlin LAMBIN (Efsra) : 115pts (2012)

3m90 à la perche le 15/03/2015

Ancien record détenu par Corentin LUCAK (Efsra) : 3m83 (2013)

Elisa DRIAT

Cadette - née le 16/12/1998

64"03 sur 400m le 21/12/2014

Ancien record détenu par Margaux BERGER (Tos) : 64"83 (2011)

Paul FURCHERT

Espoir - né le 31/08/1995

22"15 sur 200m (JUM) le 21/12/2014

Ancien record détenu par Valentin CONTINHO (Cocaa) : 22"23 (2014)

Ekiden FEMMES

Steffie LE BENEZIC, Marilyn BOUCHE, Dalila FOUGHALI, Marie-Aude MEYER, Elizabeth ONTIVAROS, Anaïs DECHAMPS

2h46'22 à l'Ekiden de Paris le 02/11/2014

Ancien record détenu par le Grac : 3h00'18 (2014)

Rogilia BISSEMO

Benjamine - née le 05/02/2002

8"22 sur 50m haies (65) le 14/02/2015

Ancien record détenu par Jeanne COLOMBO (Etoile de Maizieres) : 8"38 (2013)

5m34 à la longueur le 31/01/2015

Ancien record détenu par Angelica BERRIOT (Efsra) : 5m31 (2012)

2079pts au tetrathlon le 03/01/2015

Ancien record détenu par Jeanne COLOMBO (Etoile de Maizieres) : 2042pts (2013)

123pts au triathlon le 14/02/2015

Ancien record détenu par Roosenelches MARCELIN (Efsra) : 120pts (2012)

Joanie LOUIS

Benjamine - née le 05/02/2002

123pts au triathlon le 14/02/2015

Ancien record détenu par Roosenelches MARCELIN (Efsra) : 120pts (2012)

Alexandre BOYER

Cadet - né le 05/01/1999

6m45 à la longueur (MIM) le 21/12/2014

Ancien record détenu par Gregory MICHAUX (La Macé) : 6m23 (1987)

4207pts à l'heptathlon (CAM) le 03/01/2015

Ancien record détenu par Julien ROSSILLION (Asptt Charleville) : 4187pts (2008)

Angelica BERRIOT

Record de ligue Longueur CA-J10/ESF

Cadette - née le 02/07/1999

5m80 à la longueur le 15/02/2015

Ancien record CAF détenu par elle-même : 5m55 (2014)

Ancien record JUF-ESF détenu par Véronique CLACHET (MC Mouzon) : 5m57 (1886)

Mathilde DESGRIPPES

Espoir - née le 07/06/1994

57"48 sur 400m le 11/01/2015

Ancien record détenu par Ericka AHITÉ (Efsra) : 57"99 (2014)

Elisa GIRARD MONDOLONI

Espoir - née le 13/06/1995

8"38 sur 60m haies (84) le 11/02/2015

Ancien record détenu par Deborah GRAPOTTE (Cabb) : 8"58 (1998)

Mickaël BERTIL

Espoir - né le 02/01/1994

48"90 sur 400m le 24/01/2015

Ancien record détenu par Hichem HALASSI (Efsra) : 48"98 (2014)

Marie GAYOT

Senior - née le 18/12/1989

52"14 sur 400m le 22/02/2015

Ancien record détenu par elle-même : 52"80 (2014)

23"86 sur 200m le 01/02/2015

Ancien record détenu par Amandine Elard (DAC Reims : 23"99 (2009)

Angel CHELALA

Senior - né le 23/08/1989

47"37 sur 400m le 07/02/2015

Ancien record détenu par lui-même : 47"39 (2014)

Domitille BACHELART

Cadette - née le 24/01/1999

59'08 sur 20Km marche le 08/03/2015

Ancien record détenu par Romane SOBACO (Grac) : 1h05'06 (2011)

Yohann DINIZ

Senior - né le 01/01/1978

18'16"76 sur 5000M marche le 07/12/2014

Ancien record détenu par lui-même : 18'29"44 (2014)

1h17'02 sur 20Km marche le 08/03/2015

Ancien record détenu par lui-même : 1h17'43 (2012)

Cécile LEJEUNE

Cadette - née le 01/02/1998

35'41 sur 10Km le 12/10/2014

Ancien record détenu par Lucie PICARD : 38'13 (2013)

Mahiedine MEKHISSI BENABBAD

Senior - né le 15/03/1985

28'59 (F) sur 10Km route le 31/12/2014

Ancien record détenu par Pascal FETIZON : 30'07 (1997)

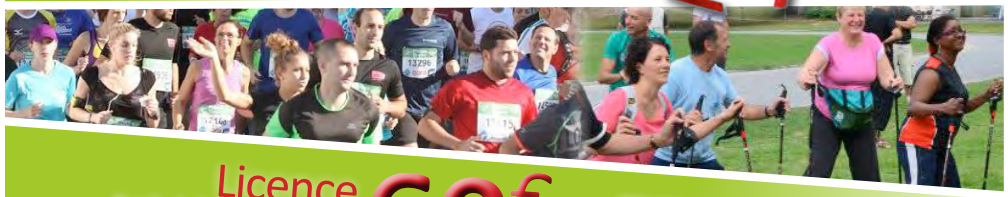
SECTION RUNNING/TRAIL

Les entraînements du midi

Depuis plusieurs années la section running/trail de l'Efsra développe des créneaux d'entraînement les **mardi et jeudi midi**. Cela vous permet :
- d'optimiser votre emploi du temps ;
- de profiter un maximum de votre famille ou de faire d'autres activités le soir ;
- de s'entraîner avec la lumière du jour en hiver ;
- de repartir au travail en pleine forme !!!

Déroulement :
- 12h00 à 12h15 (possibilité d'arriver plus tard) : accueil, vestiaires avec douches sécurisés ;
- 12h15 à 12h45 : échauffement (plus ou moins long selon l'heure d'arrivée) ;
- 12h45 à 13h25 : corps de la séance ;
- 13h25/30 : retour au calme ;
- 13h30 à 13h45 : douches.

Offre spéciale
mai, juin, juillet, août 2015



Licence Athlé Loisir à 60€
Running / Trail - Santé / Bien être

Au lieu de 210€ pour les nouveaux inscrits.
Offre ouverte à tous et valable les mois de mai, juin, juillet et août 2015

EFS REIMS ATHLÉTISME

Dossier d'inscription sur www.efsra.com
Tel : 03 26 09 22 41 / Mail : contact@efsra.com

Bilans Hors Stade

10Km

N4	Anaïs DECHAMPS	SEF	36'10"	32'09"	SEM	Benjamin ANDRÉ	IR2
IR2	Coralie BAUDOUX	SEF	38'13"	32'09"	SEM	Christopher GÉRARD	IR2
IR3	Elena FETIZON	VEF	39'18"	32'14"	SEM	Azzedine VEY	IR2
IR3	Steffie LE BENEZIC	ESF	39'19"	33'30"	SEM	Gaëtan BELLAMAMMER	IR3
IR3	Catherine RAVIER	VEF	39'36"	33'31"	VEM	Farid MEDJKOUNE	IR4

Semi Marathon

IR4	Coralie BAUDOUX	SEF	1h24'21	1h13'49	SEM	Alexandre PURNELLE	IR3
R4	Sylvie STIENNE	VEF	1h37'31	1h15'14	SEM	Gaëtan BELLAMAMMER	IR4
R5	Pascaline BOQUANT	VEF	1h40'29	1h15'18	VEM	Pascal FETIZON	IR4
R6	Amandine MAQUIN	SEF	1h42'28	1h15'36	VEM	Sylvain POHU	R1
	Marie-Claire CHARTON	VEF	1h47'01	1h17'10	VEM	Farid MEDJKOUNE	R1

Marathon

R1	Laurence FAGNON	VEF	3h34'49	2h41'58	VEM	Pascal FETIZON	IR4
R2	Emilie LEROY	SEF	3h42'42	2h47'39	VEM	Yannick LEGRAND	R1
R4	Peggy LEGRAND	SEF	3h50'06	2h52'39	VEM	Jérôme PIEROT	R2
R5	Angélique GERARDIN	VEF	3h58'28	2h55'05	SEM	Hamza ABED	R3
	Lydie SMEJ	VEF	4h11'40	3h09'26	SEM	Rudy WEDLARSKY	R6

Savoir faire la différence

Chaque jour, Eiffage Travaux Publics

→ **S'adapte au monde d'aujourd'hui et propose des solutions innovantes**
→ **Conçoit de nouvelles liaisons entre les hommes et réalise des infrastructures qui respectent l'environnement**
→ **Assure le confort des usagers et développe les réseaux de communication**

ÉTABLISSEMENT CHAMPAGNE-ARDENNE
ZA la Neuvillette
12, avenue André Margot – BP 125 – 51884 Reims Cedex 3

www.eiffagetravauxpublics.com

EIFFAGE TRAVAUX PUBLICS EST

Jean-Luc Gentilhomme

Vous êtes entré à l'Efsra en 2003 comme coureur, depuis quand êtes vous entraîneur au club ?
J'ai passé mes diplômes d'entraîneur juste avant ma retraite en 2006 : le niveau 1 de l'époque qui correspond au niveau d'entraîneur adjoint, au Creps de Reims, et le niveau 2 équivalent au 1er degré, à coté de St-Etienne, qui permet d'entraîner des athlètes débutants aux athlètes qualifiés aux championnats de France. Puis en 2007, à la demande de Benjamin Oury , j'ai rejoint le groupe running/trail comme entraîneur adjoint pendant 2 ans. Et en octobre 2009 j'ai repris un groupe seul avec le soutien de Bruno Heubi directeur sportif de l'époque.

D'où vous est venue cette passion d'entraîner ?
La passion de courir je l'avais, étant déjà moi-même coureur. Je pense que c'est arrivé avec l'expérience, avec l'âge. En tant que coureur je donnais déjà quelques conseils à certains pratiquants de course à pied, je pense que ça s'est fait naturellement.

Quels sont vos meilleurs souvenirs en tant qu'entraîneur ?
Il y en a beaucoup. Je vais dire toutes les fois où mes coureurs réussissent de belles performances, ou atteignent leurs objectifs : sur un 10 km, un semi-marathon, un marathon, un 100 km ou un trail. Une satisfaction également lorsque certains coureurs qui ont débuté récemment réalisent de belles performances sur 10km, et se qualifient par exemple aux championnats de France.

Pouvez-vous nous donner le secret pour devenir un bon « runneur » ?
Un bon « runneur » c'est quelqu'un qui connaît ses capacités et qui court en fonction de celles-ci, ce n'est pas être champion du monde à l'entraînement (rires). C'est aussi par exemple, faire attention à son alimentation 15 jours avant un marathon pour ceux qui veulent faire des chronos, sans pour autant se priver.

Que retrouve-t-on au programme de vos entraînements ?
De la préparation physique générale, deux cycles de renforcement musculaire de 8 semaines, de la vitesse maximale aérobie. Ensuite on adapte en fonction des objectifs, des séances de vitesse spécifiques. On essaye de faire le samedi ou le dimanche une sortie groupée.

Quels sont vos autres passions en dehors du running ?
J'aime bien le cyclotourisme, je suis un peu le foot, je dirais aussi l'athlétisme en général.

Quels sont vos projets à venir dans le domaine de la course à pied ?
Nous sommes en train de mettre en place des parcours permanents d'entraînements aussi bien pour la marche nordique que pour les trailers : dans la montagne de Reims, les forêts de Verzy et de Hautvillers, à coté de la maison du parc qui est partenaire du projet, et de l'ONF, notre récent partenaire.

PORTRAITS DE COACHES

Thierry Daligault vu par...

... la team Titi

> « Souvent, c'est lui qui voit quand nous ne sommes pas bien physiquement ou mentalement. »

Quels sont les athlètes de la team ?
Amine, Loïc, Suley, Momo, Astrid Eckert, Astrid Arribas, Leila, Alexandre, Gaëtan, Michael, Guillaume et tous ceux qui manquent souvent à l'appel.

Quel est le surnom du coach ?
Titi ou coach.

Quel est votre meilleur souvenir avec lui ?
Le meilleur souvenir qu'Amine a avec Titi sont ses voyages à Moscou et en Irlande.

Une anecdote à raconter ?
Titi à Moscou avait un grand faible pour les M&M's et les dattes bien noires du Qatar.

Quelle est sa plus belle qualité ?
Titi est un coach exceptionnel ! Il est compréhensif, à l'écoute de tous les athlètes qui sont motivés dans notre team. Souvent, c'est même lui qui voit quand nous ne sommes pas bien physiquement ou mentalement. Il a beaucoup d'experience et nous fait vraiment progressé.

Un truc qu'il dit ou fait tout le temps ?
Entre chaque répetition de fractionné - par exemple entre chaque 200 m d'une séance - il nous dit de trottiner. Il n'aime pas quand on marche ! (rires)

L'entraînement qu'il vous donne que vous préférez ?
Tous les athlètes de la team Titi sont unanimes : les footings ! (rires)

Quand vous êtes dans la dernière ligne droite, qu'est ce qu'il vous crie ?
Il nous dit de pousser sur nos appuis : « Pousse ! Pousse ! Pousse ! »

Une phrase ou un conseil qu'il vous a donné un jour et qui vous a marqué ?
Suley : Un jour il m'a dit de bien souffler au départ d'une course. Depuis c'est rester, et c'est maintenant automatique même en séance.

La plus belle façon de le remercier ?
La plus belle facon de remercier Titi est de rester assidu et motivé aux entraînement et tout donner pour faire descendre les chronos pour lui faire honneur !

Achraf vu par...

... Faycel, Omar, Oussama, Assim et Yassir

Quels sont les athlètes de la team ?
Faycel Aitziane, Omar Mekhissi, Oussama Mekhissi, Assim Elmaatal, Yassir Elmanei.

Quel est le surnom du coach ?
H ou H_2O.

Quel est votre meilleur souvenir avec lui ?
Font-Romeu 2014.

Une anecdote à raconter ?
En benjamin/minime, on était 15 dans le groupe, et on allait au club... à 15 dans sa voiture ! Entraîneur irresponsable ! (rires)

Quelle est sa plus belle qualité ?
Son humour.

Quel est son péché mignon ?
Se moquer de tout le monde (surtout de ses athlètes !)

Un truc qu'il dit ou fait tout le temps ?
Quand on lui demande qu'est ce qu'on fait aujourd'hui à l'entraînement, il répond toujours: « on fait de l'athlétisme ! ».

« Quand on lui demande qu'est ce qu'on fait aujourd'hui à l'entraînement, il répond toujours : « on fait de l'athlétisme ! » »

L'entraînement qu'il vous donne que vous préférez ?
Faycel : le seuil ; Assim : la PPG ; les autres : les séances sur piste.

L'entraînement qu'il vous donne que vous détestez (mais que vous faites quand même) ?
Faycel : la PPG, Assim : les fartlek ; Omar : technique de course ; les autres : le seuil.

Quand vous êtes dans la dernière ligne droite, qu'est ce qu'il vous crie ?
Allez c'est la fin !

Une phrase ou un conseil qu'il vous a donné un jour et qui vous a marqué ?
Les champions n'ont rien de plus que vous ! Vous avez tout pour être à leur place !

La plus belle façon de le remercier ?
Continuer à se donner pour atteindre nos objectifs.

Vincent Luis part en conquête olympique

Par Sylvain Pohu

Impressionnant cet hiver en cross, le meilleur représentant tricolore en triathlon de la saison passée a déjà marqué les esprits à Abu Dhabi au début du mois de mars (2e). Il va tenter de confirmer son état de forme dans les semaines à venir, tout en pensant à donner un coup de main au club, notamment pour les interclubs.
Vincent Luis n'a pas participé aux championnats de France de cross aux Mureaux (Yvelines). S'il aurait été intéressant de le voir se frotter à l'élite hexagonale, le jeune Vésulien a déjà l'esprit tourné vers le triathlon depuis quelques semaines et, surtout, vers la qualification olympique qui va se jouer le samedi 1er août à Rio, sur le parcours des Jeux à Copacabana. Sa rentrée à Abu Dhabi (Emirats Arabes Unis) début mars en WTS (2e derrière l'Espagnol Mario Mola) et sa 3e place à Capetown (Afrique du Sud) fin avril laissent augurer du meilleur.

1 UN HIVER AU TOP

Champion départemental, régional puis interrégional, le sociétaire de Sainte-Geneviève-des-Bois Triathlon a fait forte impression dans les labours. « Ça a effectivement plutôt bien marché, reconnaît-il. Au-delà des places qui sont meilleures, j'ai senti que j'étais plus à ma main dans les courses et ça s'est aussi vu sur le plan chronométrique lors des séances que j'ai toutes passées. Passer deux hivers sans blessures est également une grosse satisfaction. »

2 UN STAGE INTENSIF EN GUADELOUPE

Dès le lendemain de la demi- finale des championnats de France à Châteauvillain (Haute-Marne), le protégé de Farouk Madaci a pris la direction de La Guadeloupe où il a roulé 700 à 800 km par semaine. « J'ai continué à courir tous les jours et à nager cinq fois par semaine dans de supers conditions. Tout a été parfait.»
Le séjour antillais s'est achevé par un triathlon en relais en compagnie d'un de ses amis à la natation, sa compagne Pauline Ferrand-Prévot sur le vélo et lui en charge du 20km en course à pied qu'il a bouclé en 1h08. «Ça m'a fait une bonne sortie longue pour terminer ces deux semaines de stage. »

3 IL MISE DÉJÀ TOUT SUR RIO

Son programme sera autant chargé que la saison passée mais avec un objectif différent : les étapes WTS de Capetown (Afrique du Sud, 25-26 avril), Londres (Grande-Bretagne, 30-31 mai), Hambourg (Allemagne, 18-19 juillet), Stockholm (Suède, 22-23 août) – il disputera aussi la grande finale à Chicago (États- Unis, 20 septembre) – et le stage en altitude à Font-Romeu (Pyrénées-Orientales) ne seront abordés que pour être au sommet de sa forme le 1er août à Rio pour l'épreuve qualificative pour les Jeux Olympiques qui se déroulera sur le parcours de 2016. «Je vais effectivement miser tout dessus pour me qualifier et passer un hiver serein», avoue-t-il.

Dossard olympique, mode d'emploi

Vincent Luis a déjà passé une première étape : il est effectivement éligible pour la course qualificative, le « Test Event », de Rio le 1er août ayant terminé dans les six premiers du WTS courte distance la saison dernière. Selon les derniers bruits de couloir, pour valider directement son ticket pour les JO, il lui faudra faire un Top 4 au Brésil. Il lui sera ensuite possible de se rattraper à Chicago en septembre. Mais, même sans ça, le 6e au ranking mondial 2014, 2e à Hambourg entre les frères Brownlee par exemple, devrait être de la fête olympique en 2016. Nation forte de la discipline, la France bénéficie de trois dossards, obtenus en grande partie grâce à ses résultats de la saison dernière. S'il confirme son potentiel, s'il évite les blessures, Vincent Luis doit donc logiquement faire partie des trois heureux élus.

Né le 27 juin 1989
Entraîneur course à pied : Farouk Madaci
Nombre d'entraînements CAP / semaine : 10 (en moy.)

SA SAISON DE CROSS
Victoire au Cross National de Reims / 2. Gaël LE COZ (Metz Metropole) ; 3. Sofiane AOUTOU (Grac)
Champion de la Marne à Epernay / 2. Christopher GERARD (Efsra) ; 3. Antoine MARTINET (Efsra)
Champion de Champagne-Ardenne à Troyes / 2. Antoine MARTINET (Efsra) ; 3. Christopher GERARD (Efsra)
Champion de l'interrégion Nord à Chateauvillain / 2. Hicham BRIKI (NPC) ; 3. Anthony VASSEUR (NPC)

L'ENTENTE EN FAMILLE

Les Bachelart, père et fille

Domitille, depuis quand pratiques-tu la marche ?
J'ai démarré l'athlétisme en 2009 , puis en poussine les entraîneurs nous font essayer toutes les disciplines de l'athlétisme. Intéressée par la marche, j'ai fait ma première course en 2010, je suis arrivée première ! Ça m'a plu, j'ai donc continué.

As-tu pratiqué ou pratiques-tu toujours d'autres sports en plus de la marche ?
Avant la marche j'ai pratiqué du judo et du tennis. Aujourd'hui j'intègre dans mon plan d'entraînement des séances de course a pied en parallèle à la marche athlétique.

Quel est ton meilleur souvenir en compétition individuelle?
Mon meilleur souvenir, c'est l'année dernière aux inter-régions, où je remporte la course. C'était une course pour la première fois assez stratégique contre une fille de Picardie. Mais il y a d'autres très bons souvenirs...

« Le marathon de New-York, moi en courant et elle en marchant ! »

Avec ton papa, avez-vous déjà eu une expérience sportive commune ?
Pour l'instant non, mais c'est un projet. Pourquoi pas faire un petit trail avec lui ou une course sur route commune. Je voulais lui demander de faire un 10 ou 20 km marche mais je ne suis pas sûre qu'il voudrait bien (rires) !

Quel est le petit défaut mignon de ton papa ?
Je dirais que c'est d'être impatient.

Quelle est sa plus belle qualité ?
Il est protecteur et met en confiance.

Quels sont les prochains défis sportifs qui t'attendent ?
Mes premiers championnats de France en plein air sur 5000m marche. Mais avant cela, en tant que que cadette première année : objectif interclubs !
Et surtout prendre plaisir.

Vincent, depuis quand pratiques-tu la course à pied ?
Je pratique la course a pied depuis 4 ans. Mon entraîneur Jean-Luc (Gentilhomme) m'a vraiment fait progresser. Et depuis quelque temps, j'ai la passion du trail.

As-tu pratiqué ou pratiques-tu toujours d'autres sports en plus de la course à pied ?
J'ai pratiqué du football. Mes ménisques en sont d'ailleurs fragilisés... Egalement du cyclisme sur route, cyclo-cross et VTT l'hiver, deux disciplines que j'ai longtemps pratiqué pour entretenir les cuisses.

Quel est ton meilleur souvenir en compétition individuelle ?
Mon meilleur souvenir est le trail de la Saintélyon. Une jolie course nocturne sur les Monts du Forez, avec une grande émotion à l'arrivée sur Lyon la nuit. Un moment vraiment magique en compagnie de mes deux compères qui se reconnaîtront !

Avec Domitille, avez vous déjà eu une expérience sportive commune ?
À part quelques entraînements communs, nous n'avons pas encore fait de course ensemble. Mais j'ai ma petite idée : ce serait le marathon de New-York, moi en courant et elle en marchant ! À suivre !

Quelle est le petit défaut mignon de Domitille?
Ce n'est jamais évident de parler de son propre enfant, mais je me lance : le petit défaut de Domitille est le manque de confiance en elle. On y travaille.

Quelle est sa plus belle qualité ?
Domitille est sérieuse et tenace dans son travail. Elle est très respectueuse dans le privé mais aussi sportivement parlant.

Quels sont les prochains défis sportifs qui t'attendent ?
Il y en aura plusieurs cette année. Mais deux me tiennent particulièrement à cœur : le GRC 96Km (Grand Raid des Cathares) et la Saintélyon bien sûr.

bar+café+restaurant
37 place Drouet d'Erlon à Reims
03.26.47.48.17
Petit déjeuner - Brunch - Déjeuner - Dîner
Plat du jour à 9,80 €
Menu à 13,50 €
(entrée + plat ou plat + dessert, et 1/2 d'eau ou 25cL bière)
Terrasse et salle au 1er étage
Privatisation de l'étage possible
le lion
DE BELFORT

L'ENTENTE EN FAMILLE

La famille Fétizon

Elena et **Pascal Fétizon**, anciens internationaux sur demi-fond, sont toujours très présents et performants sur piste, route et cross ! Ils sont ici avec leurs enfants Marie et **Alexandre** qui a réalisé 3'13 au 1000m benjamin cet hiver.

* **Elena** : 3 sélections en équipe de France dont une sur semi et deux sur marathon.
Pascal : 24 sélections en équipe de France, soit en cross (Championnats du Monde 1992), 3 sur semi-marathon, 2 sur marathon et 17 sur 100Km.

La famille Gognies

Lou et **Ryan Gognies**, champions régionaux en salle sur 2000m marche benjamine pour Lou, et 3000m marche minime pour Ryan, encadrés de leurs parents et du coach Richard Weber.

La famille Kadiyogo

Balthazar, 14 ans (minime), **Ernest,** 11 ans (benjamin) **et Hector,** 8 ans (éveil athlétique) : **une fratrie multi-fontions** ! Balthazar qui a passé 1m73 a la hauteur cet hiver, pratique aussi les haies, le poids, le disque, la longueur... Ernest, champion régional du tetrathlon benjamin (poids, longueur, 50m haies, 1000m), a aussi franchi 2m40 à la perche. Et Hector participe aux nombreuses activités proposées aux éveils athlétiques.

Trail des tordus

7è édition

Dimanche 12 juillet 2015
à Verzenay (51360)
à 13km au sud de Reims, au coeur de la Montagne de Reims
Renseignements et inscriptions sur www.efsra.com

Trail 12 km
Trail 22 km
Trail 46 km
label FFA RÉGIONAL

Rando de 12 à 22 km
+ Initiation à la marche nordique
+ Balade d'attente de 6km

Marche nordique chronométrée 24 km

Marche nordique compétition 12,8 km
épreuve du « Marche Nordique Tour »

Marche Nordique TOUR
label FFA NATIONAL

EFS REIMS ATHLÉTISME
EIFFAGE TRAVAUX PUBLICS
Harmonie mutuelle
YPREMA MORONI
Majuscule
cora
LCL
Office National des Forêts
FOOTING+
l'hebdo vendredi
champagne fm
VERZENAY

CALENDRIER ESTIVAL 2015

MAI

Mercredi 6	Soirée Jeunes Efsra	Reims
Dimanche 10	Semi-marathon de Troyes	Troyes
Dimanche 10	**Interclubs 1er tour**	Eq. 1 : Tourcoing (NPC) Eq. 2 : Chalons
Mercredi 13	Corrida d'Orgeval	Reims
Jeudi 14	Meeting de Tergnier	Tergnier
Samedi 16	Les Foulées de Laon/Chambry (10Km)	Chambry (02)
Samedi 16	**Régionaux épreuves combinées BE à VE**	Reims
Dimanche 17	**Régionaux épreuves combinées + marche BE à VE**	Reims
Dimanche 24	**Interclubs 2è tour**	Eq. 1 : ? Eq. 2 : ?
Mercredi 27	Soirée Jeunes	Epernay
Samedi 30	Kids Athlé	Epernay
Samedi 30 Dimanche 31	**Championnat de France FFSU**	Reims

JUIN

Mercredi 3	Soirée COCAA + relais 800x200x200x800	Chalons-en-Champagne
Mercredi 3	Pass Athlé	Reims
Samedi 6	Pass Athlé	Reims
Samedi 6	10Km de l'ASPTT Chalons	Chalons-en-Champagne
Dimanche 7	**Départementaux BE à VE**	Reims
Samedi 13	Kids Athlé	Chalons-en-Champagne
Dimanche 14	**Régionaux BE-MI**	Chalons-en-Champagne
Samedi 13 Dimanche 14	**Pré-France d'épreuves combinées**	Feignies (NPC)
Mercredi 17	Soirée relais	Bogny/Meuse
Samedi 20	Challenge Equip'Athlé	Reims
Dimanche 21	**Régionaux CJESV**	Bogny/Meuse
Mercredi 24	Soirée COCAA	Chalons-en-Champagne
Vendredi 26	Meeting National de l'Entente	Reims
Samedi 27	**Interrégionaux BE-MI**	Reims
Samedi 27 Dimanche 28	**Nationaux d'épreuves combinées**	Tours
Dimanche 28	Meeting du GRAC	Bogny/Meuse

JUILLET

Samedi 4	Finale des Pointes d'Or	Picardie
Samedi 4 Dimanche 5	**Finale Nationale des Pointes d'Or**	Vergeze (LAN)
Dimanche 5	**Pré-France CJESV**	Lens (NPC)
Samedi 10 Dimanche 12	**France Elite**	Villeneuve d'Ascq (NPC)
Dimanche 12	Trail des Tordus	Verzenay
Samedi 18 Dimanche 19	**France Jeunes**	Albi (PYR)
Samedi 25 Dimanche 26	**France Espoirs et Nationaux**	Tomblaine (LOR)

FRANCE FFSU

Les 30 et 31 mai 2015, le Stade Georges Hébert accueillera les **Championnats de France universitaire d'athlétisme**. Forte d'avoir accueilli les France Elite l'an passé, l'Efsra se chargera, dans le cadre d'une convention avec le comité régional FFSU, de toutes les actions d'organisation de terrain, sportive, d'accueil général, de secrétariat, de gestion de la compétition et de la buvette...

Sur les deux jours, entre **500 et 600 athlètes** sont attendus, dont tous les étudiants licenciés à l'Efsra.

Records de France universitaires

Katia BENTH	1999	11″23	100m	10″11	1988	Bruno MARIE ROSE
Chantal REGA	1979	22″80	200m	20″60	1989	Jean-Charles TROUABAL
Sophie MALBRANQUE	1981	52″52	400m	46″13	1993	André JAFFORY
Laetitia VALDONADO	1999	2'01″97	800m	1'45″9	1977	José MARAJO
Céline RAJOT	1999	4'16″23	1500m	3'42″9	1970	Robert LEBORGNE
Anne VIALLIX	1989	9'29″51	3000m	8'09″	1973	JM BURNOUF
Leopoldina SILVEIRA	1996	17'19″12	5000m	13'51″8	1975	JM CHARBONNEL
Monique EWANGE EPEE	1989	12″65	100m H/110m H	13″40	1989	Philippe TOURET
Sylvanie MORANDAIS	2001	56″11	400m H	49″46	1997	Jimmy COCO
Université Paris 12	1995	45″29	4x100m	40″33	2001	Université Paris 12
UFR Staps Paris	1999	3'49″22	4x400m	3'10″10	1983	Université Paris 13
Marie COLLONVILLE	1997	1m94	Hauteur	2m28	1993	Jean-Charles GICQUEL
Thélie MATHIOT	2011	4m41	Perche	5m71	1986	Philippe COLLET
Aurélie FELIX	1999	6m58	Longueur	8m12	1999	Emmanuel BANGUE
Valérie GUIYOULE	1994	13m54	Triple-saut	16m54	1976	R. LEGOUPIL
Jessica CERIVAL	2005	16m23	Poids	19m67	1979	L. VIUDES
Mélina ROBERT MICHON	2001	61m67	Disque	57m04	1973	P. PIETTE
Sarah WALTER	2002	60m14	Javelot	82m56	1989	Pascal LEFEVRE
Manuela MONTEBRUN	2001	69m78	Marteau	76m80	1993	C. EPALLE
Emanuelle GRAND	2001	55'26″12	10000m M	43'49″05	1985	WAGUEZ

LE SPORT ÉDUCATIF

Interview de Loïc Durand

Depuis quand entraînes-tu à l'Efsra ?
Au niveau de l'école d'athlétisme, au moins 12 ans.

Quel parcours as-tu suivi au niveau de ta formation professionnelle ?
Après le Bac je recherchais une activité qui bouge. J'ai suivi une formation pour devenir pompier. J'ai réussi les tests et intégré les pompiers de Paris où je suis resté 13 ans. J'en ai profité pour passer certains diplômes de sport. Il y a moins de 5 ans, j'ai passé les diplômes pour entraîner les -12 ans/-16 ans, c'est-à-dire les éveils athlétiques, poussins, benjamins et minimes. J'ai également passé le diplôme spécialité sprint/haies 1er degré pour pouvoir entraîner les plus grands.

« Il faudrait mettre en place et afficher un organigramme des coachs de l'Efsra qui permettrait une meilleure vision pour le jeune public, sur les spécialités, les catégories, les créneaux disponibles au sein du club »

Pourquoi avoir choisi d'entrainer les jeunes ?
J'aime bien les avoir jeunes, particulièrement en éveil athlétique, pour leur transmettre les bonnes bases, les voir grandir et progresser, pour que une fois qu'ils arrivent en cadets, qu'ils n'aient plus qu'à intégrer le bon groupe.

As-tu parmi tes jeunes quelques-uns qui ont atteint le haut niveau?
Je dirais que c'est en bonne voie, si je prends par exemple le cas d'Alexandre Boyer, qui est passé par l'école d'athlétisme (*4m75 en 2011, 5m45 en 2012, 6m04 en 2013, 6m45 en 2014 et 6m68 en 2015, ndlr*) et qui, aujourd'hui, fait partie des meilleurs cadets aux France. Après avoir acquis de bonnes bases techniques, il progresse entre les mains de Tamara et Loïc qui - je tiens à le souligner - réalisent un excellent travail avec les jeunes.

Quel est ton palmarès en tant qu'athlète, pratiques-tu toujours l'athlétisme en compétition ?
J'ai été qualifié aux championnats de France en longueur catégorie junior, j'ai également obtenu au niveau régional plusieurs titres de Champagne toujours en longueur. Aujourd'hui, je dirais que je suis un peu plus entraîneur qu'athlète.

Envisages-tu un jour d'entraîner à un plus haut niveau ?
Oui, mon objectif serait de monter un groupe spécialisé dans la longueur. J'entraîne souvent mon frère Erwan. Je m'étais spécialisé à l'époque, lorsqu'il y avait Richard Cursaz qui faisait passer les diplômes au pôle, mais depuis il n'y a plus rien dans la région. On reçoit des annonces, mais à chaque fois c'est trop loin, et souvent sur trois week-ends, sachant que je travaille un week-end sur deux... Passer le 1er degré saut reste malgré tout un objectif à réaliser.

Y-a-t-il des choses à améliorer dans le suivi des jeunes au niveau du club ?
Il faut un suivi pluridisciplinaire plus poussé de la part de la direction technique. Il faut assurer le passage de minime 2 à cadet par l'encadrement afin de favoriser une meilleure orientation des jeunes. On pourrait aussi mieux coordonner les déplacements des athlètes, homogénéiser les créneaux d'entraînements, les stages. Il faudrait mettre en place et afficher un organigramme des coaches de l'Efsra qui permettrait une meilleure vision pour le jeune public, sur les spécialités, les catégories, les créneaux disponibles au sein du club.

Quels sont tes passions en dehors de l'athlétisme ?
En dehors du sport, j'aime tout ce qui a trait à l'immobilier, je suis un passionné de rénovation d'appartements. Et pour rester dans le sport, j'aime bien la NBA, et certains sports de glisse comme le ski et le snowboard que je pratique.

LE BABY ATHLÉ

Interview de Fabien Lefort

Comment est venue l'idée de mettre un Baby Athlé ?
La FFA a «lancé» en 2014 le concept de baby athlé. Mais il s'agissait plutôt de formaliser quelque chose de déjà existant dans les clubs plutôt que de créer quelque chose de nouveau (déjà 3000 licenciés). Le baby athlé concerne les enfants de moins de 6 ans (3 à 6 ans très exactement, soit les enfants de maternelle). Sa création dans les clubs et l'intérêt porté par la FFA découlent d'une demande réelle des parents et d'une nécessité de prendre en compte ce type de population.

Comment ce projet a pris forme au sein du club ?
J'ai fait de la pratique multisports plusieurs années sur le temps périscolaire à l'école maternelle Voltaire, sous la houlette de William Van Cleemputte, ancien entraîneur et dirigeant du club. Cela a découlé sur un projet athlétisme très intéressant sur le temps scolaire mais que je pensais difficilement réalisable au sein du club par manque d'infrastructures et de matériel adapté. J'en garde un très bon souvenir et surtout je suis très heureux d'avoir encore au sein du club des enfants que j'ai connus à Voltaire (Pape-Ousmane, Enzo, Anicet et les autres). Puis après avoir fait les 4-5 ans en Ludo sport et une discussion avec Leslie, une secrétaire du club, j'ai proposé de mettre en place un créneau pour la rentrée 2014. Il n'y avait pas de raison que cela ne puisse pas se faire par rapport à l'expérience acquise, surtout que j'interviens à nouveau dans des écoles maternelles cette année.

Peux-tu nous décrire une séance type de Baby Athlé ?
Avant toute chose, je tiens à préciser que ce n'est pas de la garderie. Les séances s'adressent aux enfants qui ont ou vont avoir 5 ou 6 ans (nés en 2009, 2010). Elles concernent 18 enfants encadrés par David Estennevin et moi-même les samedis matins au gymnase Gallieni de 11h a 12h. Au niveau du contenu, il n y a pas de séances type mais plutôt des tendances selon des périodes. **1.** En début d'année, il s'agit surtout de faire des jeux de course, de sauts ou de lancers tous ensemble afin que les enfants apprennent à se connaître, se familiarisent avec les animateurs, le matériel et le lieu où ils évoluent. **2.** Puis peu à peu, on oriente les séances sur des ateliers de découverte pour affiner la motricité générale. **3.** Dans la 3e phase, on cherche à stabiliser les apprentissages des 1ères périodes et à élargir le champ moteur en proposant des ateliers divers sous forme de circuits. Le tout est de trouver la réponse à une équation pas évidente qui consiste à apporter de la nouveauté -pour attiser la curiosité des enfants - tout en gardant une certaine stabilité de contenus pour favoriser la compréhension de chacun, créer des routines et améliorer les apprentissages.

Quels sont les apports d'un point de vue physique ?
Le but est de confronter les enfants à des situations nouvelles, ou inédites vis-à-vis de leur jeune âge, qui vont les obliger à modifier ou à adapter leurs gestes et leurs comportements. Il s'agit ainsi d'augmenter le répertoire des gestes, d'améliorer le schéma corporel et la maîtrise de son corps par les progrès réalisés en coordination et l'affinement du contrôle moteur.

Comment voyez-vous l'évolution du Baby à l'Efsra dans les années à venir ?
Vu la demande importante pour cette première année (et dire que j avais peur de faire un bide ! - *rires*) et le plaisir énorme d'évoluer avec cette tranche d'âge, le club est en train d'envisager la possibilité d'ouvrir de nouveaux créneaux selon les disponibilités des gymnases. Nous donnerons plus d'informations d'ici fin juin.

LES PARTENAIRES

Ils nous accompagnent tout au long de la saison et nous sont fidèles, merci à eux !

Partenaire majeur
Ville de Reims

Partenaires principaux
GIE YPREMA-MORONI
Harmonie Mutuelle
EIFFAGE TP
CORA

Partenaires institutionnels
Conseil Général de la Marne
Région Champagne-Ardenne
ARS Champagne-Ardenne
Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale
Etat
CNDS

Partenaires officiels
Auto Ecole Lancelot
Bums'
Campana
Citura
Cyber Création
Footing +
LCL
Majuscule
Regnault autocars
Start
Foyer Rémois
Reims Habitat
Plurial
Métallerie Ferronnerie d'Art Moreira

Partenaires sections locales
Witry-lès-Reims
Ville de Bétheny
Saint Brice Courcelles

Partenaires médias
Champagne FM
L'Hebdo du vendredi
Reims TV

Partenaires marche
SG Chauffage
SARL Naudin Franck
BS Entreprise - Belhia Samir
Aux P'tits Croutons
Peugeot New Espace Reims
Ladam Primeurs
Mortiers & Bétons
Garage Saint-Yves

EFS REIMS ATHLÉTISME

Entente Family Stade de Reims Athlétisme

Rejoignez-nous !

Renseignements au 03 26 09 22 41
E-mail : contact@efsra.com - Site web : www.efsra.com
25 rue Raymond Poincaré BP 21 - 51873 Reims Cedex 03

Vous aussi devenez partenaires de l'Entente Family Stade de Reims Athlétisme
Si vous êtes intéressés, contactez-nous au 03 26 09 22 41 ou par e-mail contact@efsra.com

C'EST PAS DU SPORT

Angelica Berriot

Date de naissance
02/07/1999
Catégorie
Cadette
Entraîneurs
Tamara Bagnarol
et Loïc Dideiro
Spécialité
longueur

RECORDS PERSONNELS
- 5m80 longueur en salle (2015)
- 11m66 triple-saut en salle (2013)
- 8"02 sur 60m (2014)
- 123pts au triathlon minime (2014)

PALMARES
- Multiple recordwoman de Champagne-Ardenne de saut en longueur :
MIF : 5m62
CAF/JUF/ESF : 5m80
- Vice Championne de France UNSS 2015 à la longueur cadette
- 4ème des France Jeunes en salle 2015 à la longueur cadette

Mon surnom ? Angel

L'athlétisme depuis quand ?
Depuis l'âge de 7 ans

Nombre d'entraînements par semaine ? 3

Mes prochains objectifs ?
Une qualification au France en longueur et me qualifier au meeting de l'île de France. Puis pour mon début de saison, j'aimerais faire un bon resultat sur l'heptathlon.

Mon meilleur souvenir ?
Voir ma famille à Madagascar et à la Réunion

Plutôt lève-tôt ou couche-tard ?
Plutôt couche-tard

Mes plus grandes qualités ?
Je suis très sportive

Mon pire défaut ?
Timide, et j'aime trop manger !

Ce que je déteste par dessus tout ?
L'égoïsme

Le talent que j'aurais aimé avoir ?
Lire une fois une leçon et la retenir

Mon état d'esprit actuel ?
Positif et joyeux

Ma couleur préférée ?
Rouge

Mon dernier fou rire ?
Avec Roxane Rouyer, en cours d'histoire

Mon chiffre porte-bonheur ? 10

Avec qui aimerais-je rester bloquée dans un ascenseur ?
Jaden Smith

Si j'avais un super pouvoir ?
voir ce que pense les gens

Mon plat préféré ?
La tartiflette

Ma boisson préférée ?
Oasis pomme cassis framboise

Mon dernier livre lu ?
Thérèse Raquin

Mon dernier film vu ? BIS

Mon dernier CD écouté ? Keen'V

Mes «personnalités» préférées ?
Katarina Johnson-Thompson et Allyson Felix

Mon lieu de rencontre à Reims ?
Place d'Erlon

Ma devise ?
Ne jamais rien lâcher pour aller le plus loin possible

meeting national de l'Entente

26 juin 2015

organisé par **EFS REIMS ATHLÉTISME**

à partir de 19h30

au **Stade Georges Hébert**

25, rue Raymond Poincaré à Reims /// + d'infos sur www.efsra.com

Entrée gratuite

+ de 10h00 à 16h00

Meeting des Jeunes USEP

Harmonie mutuelle · EIFFAGE TRAVAUX PUBLICS · VPREMA MORONI · cora · orange · NEW ESPACE PEUGEOT 397 AV DE LAON · le lion à Reims · RÉGION CHAMPAGNE ARDENNE · ATHLÉ LCAL · FFA · circuit national des meetings · Reims